

ABSTRAK

Masalah peneliti pada KTI ini adalah penurunan *body image* yang dipengaruhi oleh kenaikan Berat Badan yang tidak terkontrol. Tujuan penelitian Mengtahui pengaruh penerapan pola makan sehat terhadap penurunan berat badan pada remaja di Asrama As-Shiddiqy Wonokromo.

Desain adalah analitik. Populasi 21 remaja putri Asrama As-Shiddiqy Wonokromo Surabaya, besar sampel 21 responden. Pengambilan sampel menggunakan *Probability sampling* dengan metode *total sampling*. Variabel independen adalah penerapan pola makan sehat, variabel dependen adalah penurunan berat badan. Pengumpulan data menggunakan lembar observas, selanjutnya data dianalisis menggunakan uji *Eksak Fisher*, dengan tingkat kemaknaan $< 0,05$.

Hasil penelitian melalui uji *Eksak Fisher* menunjukkan bahwa $= 0,184$ artinya tidak ada pengaruh penerapan pola makan sehat terhadap penurunan berat badan pada remaja putri di Asrama As-Shiddiqy Wonokromo Surabaya.

Simpulan tidak ada pengaruh penerapan pola makan sehat terhadap penurunan berat badan pada remaja putri. Untuk menurunkan berat badan tidak hanya mengatur pola makan tetapi diimbangi dengan faktor penurunan berat badan lainnya.

Kata kunci : penerapan pola makan, penurunan berat badan